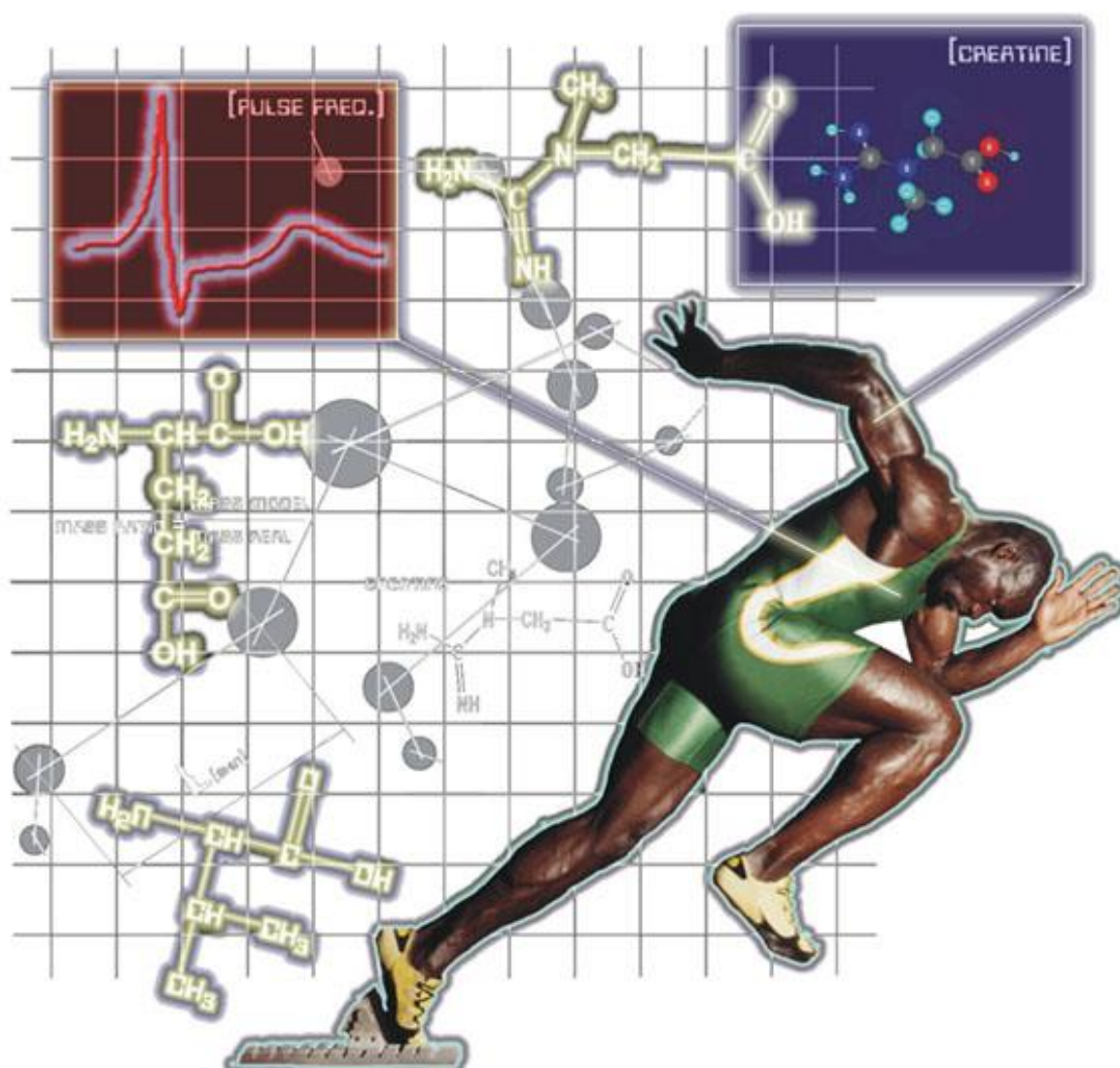


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

ФІЗІОЛОГІЯ ЛЮДИНИ.
ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
СЛОВНИК-ДОВІДНИК
для студентів факультету фізичного виховання і спорту
денної та заочної форми навчання



УКЛАДАЧІ:
ЛЯШЕВИЧ А.М.
ЧЕРНУХА І.С.

Житомир – 2016

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

**ФІЗІОЛОГІЯ ЛЮДИНИ.
ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

**СЛОВНИК-ДОВІДНИК
для студентів факультету фізичного виховання і спорту
денної та заочної форми навчання**

**УКЛАДАЧІ:
ЛЯШЕВИЧ А.М.
ЧЕРНУХА І.С.**

Житомир – 2016

УДК 612:796.011.3(038)

ББК 28.073+75.112

Ф 50

Рекомендовано до друку Вченою радою

Житомирського державного університету імені Івана Франка

(протокол №4 від 01.11. 2016 р.)

Рецензенти:

Є. М. Решетнік – к.б.н., асистент кафедри фізіології людини і тварин біологічного факультету Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Д.В. Шевчук – к.м.н., лікар-хірург дитячий вищої категорії хірургічного відділення №2 Житомирської обласної дитячої клінічної лікарні, лікар-уролог дитячий першої категорії консультативної поліклініки Житомирської обласної дитячої клінічної лікарні, обласний позаштатний дитячий уролог Управління охорони здоров'я ЖОДА, викладач кафедри дитячої хірургії Національної медичної академії післядипломної освіти імені П. Л. Шупика.

Т.В. Шевчук – к.б.н., старший викладач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту ЖДУ ім. Івана Франка.

Словник-довідник містить понад 560 термінів і понять з фізіології людини і фізіологічних основ фізичного виховання та спорту, складений у відповідності з навчальними програмами навчальних дисциплін «Фізіологія людини» та «Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту».

Для студентів факультету фізичного виховання і спорту денної та заочної форми навчання.

Ф 50 Фізіологія людини. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: Словник-довідник / укладачі Ляшевич А.М., Чернуха І. С. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – 56 с.

© Ляшевич А. М., Чернуха І.С. 2016

© Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016

Вступ

У фаховій підготовці вчителів фізичної культури та тренерів викладання курсів фізіології людини і фізіологічних основ фізичного виховання та спорту посідає важливе місце. Адже без знань і розумінь узгодженої роботи функціонування усіх систем людського тіла, скоординованими зв'язками усіх клітин та тканин під час фізичного навантаження, не можливо ефективно здійснювати навчальну і виховну роботи в школі, навчально-тренувальний процес у ДЮСШ, зокрема правильно дозувати фізичне навантаження учнів і спортсменів.

Фізіологію людини і фізіологічні основи фізичного виховання та спорту мають тісні міжпредметні зв'язки з низкою інших біологічних дисциплін: спортивною медициною, гігієною, лікувальною фізичною культурою, спортивним масажем, анатомією, біохімією спорту, психологією та педагогікою.

Запропонований словник-довідник «Фізіологія людини. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту» поліпшить засвоєння цих навчальних дисциплін, допоможе набути необхідні енциклопедичні знання студентам.

А

Абсолютна слухова чутливість – це мінімальна сила звуку, який чує людина у 50% випадків його подачі.

Авітаміноз – це стан глибокого дефіциту того чи іншого вітаміну з розгорнутою клінічною картиною його недостатності (цинга, рахіт, бере-бері та ін.).

Автоматія – це здатність серця ритмічно скорочуватися під дією імпульсів, які виникають в ньому.

Аглютинація – це склеювання еритроцитів донорської крові, що може призвести до загибелі хворого.

Аглютиногени (ізоантигени) – це складні поліцукридно-амінокислотні антигенні комплекси, вмонтовані у мембрани еритроцитів, а також інші клітини організму людини.

Аглютиніни (ізоантитіла) – це сполуки білкової природи, які в нормі у крові відсутні.

Агоністи – це м'язи, що відповідають за виконання руху.

Адаптаційні зміни в організмі – це сукупність неспецифічних змін, що відбуваються в організмі при дії на нього різних сильних подразників або пошкоджуючих факторів.

Адаптивні можливості – це здатність організму до найбільш адекватного пристосування впливу того або іншого чинника, зокрема, до фізичних навантажень.

Адаптація – це комплекс морфофункціональних змін в організмі, які спрямовані на найбільш адекватне й безпечне його пристосування в умовах, що змінилися.

Аденозиндифосфат (АДФ) – це нуклеотид, що складається з аденіну, рибози і двох залишків фосфорної кислоти.

Аденозинтрифосфат (АТФ) – це нуклеозидтрифосфат, відіграє виключно важливу роль в обміні енергії і речовин в організмах; в першу чергу з'єднання відомо як універсальне джерело енергії.

Адинамія – це фізична слабкість, мала рухливість, обумовлені різким занепадом сил.

Адреналін – це гормон мозкової речовини надниркових залоз, який підвищує систолічний артеріальний тиск, активізує роботу серця, підвищує рівень глюкози в крові за рахунок глікогену печінки.

Аеробна ємність – це інтенсивність виробництва енергії за допомогою аеробного метаболізму.

Аеробна потужність – це максимальний обсяг фізичного навантаження, виконуваний випробовуваним в аеробних умовах енергозабезпечення м'язової діяльності.

Аеробна продуктивність – це здатність організму виконувати роботу, забезпечуючи енергетичний розхід кисню, накопиченого безпосередньо під час роботи.

Аеробне дихання – це біологічне окиснення, яке відбувається за участю кисню.

Акліматизація – це один із видів адаптивних реакцій організму, основною характеристикою якого є його пристосування до нових кліматогеографічних умов регіону.

Акромегалія – це захворювання, яке виникає в результаті надмірної кількості соматотропіну в дорослих людей і призводить до розростання м'яких тканин, деформації й потовщення кісток.

Акселерація – це прискорення зростання і фізичного розвитку дітей та підлітків.

Активне всмоктування – є енергозалежним, перенесення речовин здійснюється проти градієнта концентрації.

Актин – це білок м'язової тканини, що разом з міозином утворює актоміозин (основну складову частину скоротливих ниток м'язових волокон).

Аланін – це замінна амінокислота, що є важливим джерелом енергії для різних органів, зміцнює імунну систему шляхом участі в обміні цукрів та органічних кислот.

Алергічна реакція – це стан підвищеної чутливості організму до різних речовин.

Алергія – це незвичайна (підвищена) чутливість організму до дії чинників навколишнього середовища (хімічних речовин, мікробів і продуктів їх життєдіяльності, харчових продуктів та ін.), так званих алергенів.

Аліментарна (харчова) гіперглікемія – виникає при вживанні великої кількості вуглеводів, коли печінка може не встигати переробляти глюкозу, і тоді рівень глюкози в крові перевищує нормальний.

Альбуміни – це низькомолекулярні білки крові, які виконують транспортну (зв'язують і переносять тироксин, білірубін, солі важких металів, лікарські речовини) і осморегуляторну (підтримують сталість онкотичного тиску) функції.

Альдостерон – це гормон кори надниркових залоз, який посилює реабсорбцію Na^+ разом з Cl^- і секрецію K^+ , в результаті чого вміст і концентрація Na^+ в плазмі крові зростають, а K^+ , навпаки, знижуються.

Аменорея – це відсутність менструацій у зрілої в статевому відношенні жінки.

Амортизувальні судини – це судини еластичного типу (аорта, легеневий стовбур), вони згладжують, амортизують різкі коливання тиску в артеріальній системі після кожного виштовхування серцем крові й підтримують безперервний плин крові від аорти по всіх судинах.

Амфетамін – це психоактивна речовина, стимулятор центральної нервової системи, є аналогом гормонів адреналіну та норадреналіну.

Анаболізм (асиміляція) – це сукупність хімічних процесів, що становлять одну із сторін обміну речовин в організмі, спрямованих на утворення клітин і тканин.

Анаболічні стероїди – це гормони стероїдної групи, що стимулюють ріст тканин організму.

Анаеробна потужність – це вправи, які виконуються з найменшим споживанням кисню, виконуються майже виключно за рахунок анаеробного розщеплення м'язових фосфатних АТФ, КРФ, може тривати кілька секунд.

Анаеробне дихання – це біологічне окиснення, яке відбувається без участі кисню.

Анаеробний поріг – це рівень споживання кисню, вище якого анаеробна продукція високоенергетичних фосфатів доповнює аеробний синтез АТФ з подальшим зниженням окисно-відновного стану цитоплазми.

Аналізатор (сенсорна система) – це система, яка забезпечує сприймання, передачу і переробку інформації про явища навколишнього середовища.

Анальгезія – це відсутність (ослаблення) больової чутливості.

Анафілактичний шок – це імунна реакція негайного типу, що розвивається при повторному введенні в організм алергену і супроводжується пошкодженням власних тканин.

Анемія – це патологічний стан, який характеризується зменшенням концентрації гемоглобіну і в переважній більшості випадків числа еритроцитів в одиниці об'єму крові.

Анестезія – це втрата того чи іншого виду чутливості.

Анорексія – це клінічний розлад харчування, що характеризується надмірним страхом ожиріння, збільшення маси тіла, аменореєю, відмовою підтримувати масу тіла трохи вище мінімальної, стандартної для даного віку.

Антагонізм м'язів – це злагоджена робота двох або декількох м'язів, при якій дії одного м'язу протидіють іншому (іншим), наприклад, при згинанні в

ліктьовому суглобі м'язам-згиначам протидіють м'язи-розгиначі, в результаті чого досягаються велика щільність і точність рухів.

Антагоністи – це м'язи, що протистоять агоністам.

Антиген – це органічна речовина біологічного походження, здатна викликати імунну реакцію.

Антитіло – це білкова молекула, яка специфічно взаємодіє з відповідним антигеном.

Антиоксидантна система – це група вітамінів і фізіологічно активних речовин, які протидіють вільнорадикальному пероксидному окисненню ліпідів клітинних мембран, стабілізуючи їх, запобігають їх руйнуванню.

Антропометрія – це один з основних методів антропологічного дослідження, який полягає у вимірюванні тіла людини та його частин з метою встановлення вікових, статевих, расових та інших особливостей фізичної будови.

Апетит – це емоційне відчуття, пов'язане з прагненням до споживання їжі.

Аритмії серця – це група порушень діяльності серця, пов'язаних з розладом ритмічності, послідовності і сили скорочень серцевого м'яза.

Артеріальний тиск (АТ) – це сила тиску крові на стінку артерій під час систоли та діастоли серцевого м'язу.

Артеріовенозна різниця по кисню – це різниця у вмісті кисню між артеріальною та змішаною венозною кров'ю, що відображає кількість кисню, вилученого тканинами.

Артерії – це судини, по яких кров тече від серця незалежно від того, артеріальна вона (з лівого шлуночка) чи венозна (з правого шлуночка).

Артроз – це запальне захворювання суглобів.

Асиметрія – це відсутність або порушення симетрії тіла.

Асиміляція (анаболізм) – це переробка й використання організмами речовин, що надходять з навколишнього середовища.

Аскорбінова кислота (вітамін С) – це вітамін, який бере участь в окисно-відновних процесах, підвищує стійкість організму до інфекцій.

Астенічний синдром – це підвищена стомлюваність, виснаженість, ослаблення або втрата здатності до великого фізичного або психічного напруження.

Астенія – це стан нервово-психічної слабкості.

Асфіксія – це стан нестачі в крові кисню при надлишку вуглекислоти.

Атеросклероз – це широко поширене прогресуюче захворювання хронічного характеру, що характеризується ураженням середніх і великих артерій у вигляді жирових бляшок.

Атонія – це відсутність м'язового тону, спостерігається при ураженні периферичного рухового нейрона і мозочка.

Атрофія – це зменшення розмірів органів або тканин, що супроводжується занепадом їхньої діяльності.

Аутолітичне травлення – це гідроліз, який забезпечується ферментами харчових продуктів.

Афагія – це відмова від їжі.

Ацетилхолін – це медіатор парасимпатичних нервів, виділяється нервовими закінченнями і має виразну судинорозширювальну дію.

Ацинуси – це кінцеві галузження проток, оточені секреторними клітинами залози.

Б

Балістокардіографія – це метод дослідження рухів серця під час систоли.

Барорецептори – це рецептори, які подразнюються в разі підвищення тиску та надсилають імпульси не тільки до судино-рухового центру довгастого мозку, а й до гіпоталамуса.

Безумовні рефлекси – це природжена відповідь організму на подразнення, яка здійснюється за участю центральної нервової системи.

Білі м'язи – це тип посмугованих м'язів, які містять товсті волокна і багато міофібрил, які рівномірно розподілені у саркоплазмі.

Білкове голодування – це виражена недостатність білків у харчуванні, що призводить до тяжких порушень функцій організму.

Бінокулярний зір – це бачення обома очима, зумовлює сприймання ширини і глибини простору, оцінку відстані до предметів та їхні розміри.

Біологічний вік – це визначення сукупності анатомічних і фізіологічних особливостей організму, що відповідають віковим нормам для даної групи.

Біологічні ритми – це періодичні зміни характеру і інтенсивності біологічних процесів та явищ у живих організмах.

Біологічно активні речовини (БАР) – це сполуки, які внаслідок своїх фізико-хімічних властивостей мають певну специфічну активність і виконують, змінюють або впливають на каталітичну (ферменти, вітаміни, коферменти), енергетичну (вуглеводи, ліпіди), пластичну (вуглеводи, ліпіди, білки), регуляторну (гормони, пептиди) або інші функції в організмі.

Біотин (вітамін Н) – це вітамін, кофермент ферментів, що здійснюють перенесення вуглекислого газу.

Бойова готовність організму – це фізіологічний стан організму перед початком змагальної діяльності, що характеризується оптимальним співвідношенням між процесами збудження й гальмування в нервовій системі.

Брадикардія – це зміна серцевого ритму, при якому виникає зменшення частоти серцевих скорочень до 50-30 ударів за хвилину.

В

Вазодилатація – це розширення судин (збільшення їх діаметра), обумовлене розслабленням їх гладеньких м'язів.

Вазопресин – це гормон нейрогіпофіза, який зумовлює специфічні реакції – пресорну, антидіуретичну й гіпоглікемічну.

Вакцинація – це засіб специфічної профілактики інфекційних хвороб, який полягає в тому, що попередньо здійснюється штучний контакт

макроорганізму з ослабленим інфекційним агентом, який не спричинює захворювання, але зумовлює появу лімфоцитів імунологічної пам'яті до цього антигену.

Вдих – це активний процес поглинання кисню за участю діафрагми і зовнішніх міжреберних м'язів, які розширюють грудну клітку і легені.

Вегетаріанство – це система харчування, що включає або обмежує вживання продуктів тваринного походження.

Вегетодистонія – це зміни артеріального тиску, пов'язані з порушенням його регуляції вегетативною нервовою системою.

Вегетативна нервова система (ВНС) – це автономна нервова система, частина нервової системи, що регулює діяльність органів кровообігу, дихання, травлення, виділення, розмноження, а також обмін речовин і зростання; відіграє провідну роль у підтримці сталості внутрішнього середовища організму і в пристосувальних реакціях.

Велоергометр – це тренажер на основі велосипеда, що дозволяє визначити величину виконаної фізичної роботи.

Вентиляція легень – це процес оновлення газової суміші в легенях, що досягається ритмічними вдихами і видихами.

Вибухова сила – це здатність м'язів досягати максимуму прояву сили під час руху і за якомога менший час.

Вивих – це зміщення суглобових поверхонь з порушенням цілісності суглобових сумок і апарату зв'язок.

Видих – це процес виштовхування повітря з легень внаслідок розслаблення дихальних м'язів і еластичної тяги легеневої тканини, що збільшує тиск в грудній клітці.

Випаровування – це втрата тепла організмом внаслідок перетворення води на піт.

Витривалість – це здатність організму протистояти стомленню, що представляє собою процес, який виникає і розвивається під час роботи і

супроводжується рядом змін в організмі спортсмена, які приводять до падіння його працездатності.

Вівісекція – це метод розтину окремих тканин певних органів тварин, що дає змогу безпосередньо спостерігати за їх функцією.

Відновлення – це процес, що відбувається в організмі людини після припинення роботи і полягає в поступовому переході фізіологічних функцій до вихідного стану.

Відмороження – це ушкодження тканини, обумовлене перебуванням в умовах низької температури навколишнього середовища, внаслідок зменшення інтенсивності шкірного кровообігу, спрямованого на утримання тепла в організмі; при цьому тканини отримують недостатню кількість кисню і поживних речовин.

Вікова періодизація – це умовний підрозділ індивідуального життя людини (онтогенез) на окремі вікові періоди, які відрізняються за своїми морфофункціональними та психофізіологічними характеристиками.

Вітамінізація харчових продуктів – це збагачення вітамінами харчових продуктів і готової їжі для підвищення біологічної цінності їжі.

Вітамінна недостатність (авітаміноз, гіповітаміноз) – це група захворювань, що розвиваються при недостатньому надходженні в організм одного або декількох вітамінів або повній відсутності їх в їжі.

Вітаміни – це низькомолекулярні органічні сполуки різної хімічної природи, що необхідні для життєдіяльності живого організму в малих дозах, і не утворюються в самому цьому організмі в достатній кількості, через що повинні надходити із їжею.

Власне травлення – це розщеплення їжі ферментами, що синтезуються в органах травлення.

Внутрішнє гальмування – це набута властивість нервової системи і формується поступово внаслідок відсутності безумовнорефлекторного підкріплення умовного сигналу.

Внутрішнє (тканинне) дихання – це споживання клітинами кисню і виділення ними вуглекислого газу.

Внутрішньоклітинне травлення – це розщеплення їжі шляхом гідролізу поживних часточок лізосомними ферментами в середині клітини.

Водно-сольовий обмін – це сукупність процесів надходження води і солей (електролітів) в організм, розподілення їх у внутрішньому середовищі і виведення з організму.

Волюорецептори – це рецептори, які знаходяться у стінках кровоносних судин і передсердь, беруть участь у регуляції об'єму крові.

Впрацювання – це перша фаза функціональних змін, що відбуваються під час роботи, розпочинається в початковий період роботи, протягом якого швидко посилюється діяльність функціональних систем, які забезпечують виконання даної роботи.

Впрацьовування – це процес виходу рухових та вегетативних функцій організму спортсмена на необхідний робочий рівень.

Втома – це тимчасове зниження працездатності організму або органу внаслідок інтенсивної або тривалої роботи, яке виявляється в зниженні кількісних і якісних показників роботи і погіршенні координації робочих функцій.

Г

Газообмін – це сукупність процесів обміну газів між організмом людини і навколишнім середовищем.

Гальмування – це активний нервовий процес, який призводить до зменшення чи припинення збудження в локальній ділянці нервової тканини.

Гарячка – це стан організму, якому властива висока температура тіла, є наслідком порушення терморегуляції.

Гематокрит (гематокритне число) – це процентний вміст еритроцитів в загальному об'ємі крові.

Гематома – це значний крововилив у тканини.

Гематурія – це наявність еритроцитів в сечі.

Гем – це залізорпфїрин, сполука, утворена чотирма пірольними кільцями, в центрі якої міститься йон двовалентного феруму.

Гемоглобін – це складний залізовмісний білок в еритроцитах, здатний оборотно зв'язуватися з киснем, забезпечуючи його перенесення до тканин.

Гемодинаміка – це розділ фізіології людини, який вивчає закономірності руху крові у кровоносних судинах.

Гемоліз – це процес руйнування еритроцитів, при якому гемоглобін виходить з них в плазму крові.

Гемофілія – це невиліковне генетичне захворювання, пов'язане з порушенням коагуляції (згортання) крові; при цьому захворюванні різко зростає небезпека загибелі від крововиливу в мозок та інші життєво важливі органи, навіть при незначній травмі.

Гігантизм – це різке збільшення росту людини, яке не відповідає вікові, статі та виходить за межі середніх норм.

Гіперандрогенія – це клінічний стан жіночого організму, коли спостерігається надлишок чоловічих статевих гормонів андрогенів (тестостерону).

Гіпербаричне дихання – це дихання в умовах підвищеного тиску.

Гіпервентиляція – це надлишкова вентиляція респіраторних відділів легень, яка не відповідає кисневим запитам.

Гіпервітаміноз – це хворобливий стан, який виникає за надмірного надходження певного вітаміну до організму.

Гіперглікемія – вміст глюкози в крові вищий за норму.

Гіперемія – це збільшення кровонаповнення в якій-небудь ділянці периферичної судинної системи (дрібних артеріях, капілярах і венах), що викликає посилення припливу крові в мікроциркуляторній системі.

Гіперергія – це підвищена реактивність організму.

Гіперкінезія – це підвищена рухова, м'язова активність.

Гіперкоагуляція – це підвищення згортання крові, яке може виникати при запаленні внутрішньої стінки судин, коли порушується внутрішня поверхня ендотеліальних клітин і тромбоцити починають скупчуватись у місцях запалення з подальшим їх руйнуванням.

Гіпероксія – це кисневе отруєння, яке виникає в результаті дихання газовими сумішами, що містять кисень при підвищеному тиску.

Гіперплазія – це збільшення органа в об'ємі за рахунок розмноження клітин паренхіми.

Гіперстезія – це підвищена шкірна чутливість.

Гіпертироз – це підвищена активність щитоподібної залози і збільшення концентрації тироїдних гормонів у крові, у хворих при цьому спостерігається збільшення маси залози за рахунок фолікулярних утворів.

Гіпертонічна хвороба – це хронічна хвороба серцево-судинної системи, характеризується артеріальною гіпертензією, а при виражених стадіях, органічними змінами в нирках, серці, центральній нервовій системі.

Гіпертонія – це стан підвищеного кров'яного тиску.

Гіпертрофія – це збільшення в об'ємі органів, тканин за рахунок збільшення об'єму надходження поживних речовин з одночасним підвищенням їх функцій.

Гіперфагія – це підвищене споживання їжі.

Гіповітаміноз – це хворобливий стан, який виникає за недостатнього надходження певного вітаміну до організму.

Гіпоглікемічна кома – це крайній ступінь проявів гіпоглікемії, яка виникає у хворих на цукровий діабет в випадках швидкого падіння рівня глюкози в сироватці крові та у мозковій тканині із втратою свідомості.

Гіпоглікемія – це стан, при якому спостерігається істотне зниження концентрації глюкози в крові.

Гіподинамія – це порушення деяких функцій організму (наприклад, кровообігу, опорно-рухового апарату, травлення, дихання) внаслідок

обмеження рухової активності, а також зниження сили і частоти скорочення м'язів.

Гіпокапнія – це знижений парціальний тиск вуглекислого газу в крові.

Гіпокоагуляція – це погіршення згортання крові, яке може виникати внаслідок захворювання печінки, яка синтезує більшість факторів гемостазу, або зниження тромбоцитів, зменшення кількості тромбоцитів у крові.

Гіпоксемія – це стан, при якому спостерігається недостатнє насичення крові киснем.

Гіпоксія – це зниження вмісту кисню в тканинах і крові.

Гіпопаратироз – це захворювання, яке супроводжується підвищенням збудливості нервової системи, появою судом, значним зменшенням вмісту кальцію в крові при підвищенні рівня фосфатів.

Гіпостатура – це затримка росту і ваги у дітей раннього віку.

Гіпотиреоз – це знижена активність щитоподібної залози, у дорослих призводить до розвитку загальної слабкості, швидкої втомлюваності, підвищеної чутливості до холоду, порушення пам'яті.

Гіпотонія – це стан пониженого кров'яного тиску.

Гіпотермія – це стан організму, при якому температура тіла падає нижче необхідної для підтримки нормального обміну речовин і функцій організму.

Гіпофіз – це мозковий придаток, який розміщується на дні турецького сідла головного мозку і складається з трьох часток: передньої – залозистого гіпофіза, або аденогіпофіза, задньої – нейрогіпофіза та проміжної.

Гладенькі м'язи – це один із типів м'язової тканини, що складається із невеликих веретеноподібних клітин без поперечної посмугованості.

Глікемічний індекс – це показник, який відображає, з якою швидкістю той чи інший харчовий продукт розщепиться в організмі і перетвориться в глюкозу.

Глікемія – вміст глюкози в крові не виходить за межі норми.

Глікоген – це полісахарид, або комплексний вуглевод, який накопичується в м'язах, а також певною мірою у печінці.

Глюкагон – це гормон підшлункової залози, який збільшує рівень глюкози в крові за рахунок розпаду глікогену в печінці і в цьому є синергістом адреналіну.

Глюкозурія – це поява глюкози в сечі і є ознакою цукрового діабету.

Глюкокортикоїди (кортизон, гідрокортизон, кортикостерон) – це гормони кори надниркових залоз, які регулюють вуглеводний, білковий і ліпідний обміни.

Глюконеогенез – це утворення глюкози з жирних кислот, гліцерину та амінокислот.

Гнучкість суглобів – це абсолютний діапазон рухів у суглобі чи декількох суглобах, що досягається в динамічних чи статичних умовах під дією зусиль м'язів чи зовнішніх силових впливів.

Голод – це стан, для ліквідації якого потрібно спожити певну кількість їжі, регулюється гіпоталамусом.

Гомеостаз – це сталість внутрішнього середовища організму, яка забезпечується саморегуляцією хімічного складу і фізико-хімічних властивостей крові, лімфи, тканинної рідини.

Гормональна регуляція – це регуляція життєдіяльності організму або його окремих систем, що здійснюється за допомогою гормонів.

Гормони – це біологічно-активні речовини, які регулюють життєві процеси в організмі людини.

Гонадотропіни (гонадотропні гормони) – це гормони, які регулюють розвиток і функцію статевих залоз, розвиток вторинних статевих ознак і розмноження.

Д

Дегенерація – це переродження і зміна структури тканини, при яких зменшується її життєздатність і погіршується функція.

Дегідратація – це втрата організмом рідини.

Депо крові – це ті органи, які не тільки здатні містити в своїх судинах великі об'єми крові, а й можуть активно виводити її до кровоносного русла.

Дезоксигемоглобін – це сполука, яка утворюється внаслідок віддачі кисню оксигемоглобіном.

Дейтеронопія – це захворювання під час якого хворий не відрізняє зелений колір від червоного і блакитного.

Декомпенсація – це недостатність або зрив механізмів відновлення функціональних порушень і структурних дефектів організму.

Десинхронізм – це хворобливий стан, що виникає у людини при зміні звичного ритму сну і неспання при зміні часових поясів.

Детренованість – це зміни, зумовлені припиненням або зменшенням обсягу регулярних фізичних занять.

Дивергенція збудження – це здатність одного нейрона утворювати багато синаптичних зв'язків з різними нейронами.

Динамічна робота – це найпоширеніший вид діяльності рухового апарату людини у процесі праці, характеризується швидкими, точними, координованими рухами і завжди поєднується зі статичною роботою.

Динамічний стереотип – це функціональне об'єднання комплексу умовних рефлексів, що забезпечують виконання того або іншого виду діяльності, доведене до автоматизму.

Дисиміляція (катаболізм) – це розщеплення складних органічних сполук з виділенням енергії.

Дистонія – це порушення тонусу судин, у результаті чого порушується кровообіг і кровопостачання органів.

Дифузія – це пасивний процес переходу дихальних газів крізь біологічні мембрани за градієнтом концентрації – відбувається на межі між зовнішнім середовищем і кров'ю чи гемолімфою.

Дихальний об'єм – це об'єм повітря, вдихуваного або видихуваного при одному дихальному циклі.

Дихальний центр – це сукупність нейронів центральної нервової системи, які забезпечують ритмічну зміну вдиху видихом і навпаки, а також пристосовують частоту і глибину дихання до мінливих потреб організму і відповідно до умов його існування.

Дихання – це сукупність процесів, що забезпечують надходження кисню в організм, використання його в біологічному окисненні органічних речовин та виділення із організму вуглекислого газу.

Дихроматія – це патологія, характеризується тим, що випадає тільки один колбочковий пігмент, розрізнення кольорів можливе, хоч і обмежене.

Діапауза – це період тимчасового фізіологічного спокою організму, коли призупиняється ріст, розвиток, знижується загальний рівень обміну речовин.

Діоптричний апарат (оптичні середовища ока) – це складна система лінз, яка формує на сітківці обернене і зменшене зображення предметів зовнішнього світу.

Довгострокова адаптація («стаєрський» тип адаптації) – це здатність організму витримувати тривалий час фізіологічні навантаження різного характеру.

Довгочасна адаптація – це фізіологічні зміни в організмі людини внаслідок повторюваних фізичних навантажень протягом тижнів або місяців.

Допінг – це фармакологічні та інші речовини, що при введенні в організм сприяють активізації його роботи і росту, стимуляції фізичної і нервової діяльності тощо.

Допорогове подразнення – це сила, яка нижча за поріг подразнення.

Друга сигнальна система – це властива тільки людині система узагальненого відображення дійсності у вигляді понять, що позначаються системою знаків або слів.

«Друге дихання» – це стан, що виникає після гострого стомлення, що з'явився в початковому періоді інтенсивної м'язової роботи (наприклад, під час бігу на середні і довгі дистанції), і характеризується поліпшенням самопочуття і нерідко підвищенням працездатності.

Е

Ейфорія – це піднесено радісний настрій, який поєднується з недостатньою критичною оцінкою свого стану.

Екзема – це гостре або хронічне неінфекційне запальне захворювання шкіри, що має нервово-алергічну природу та характеризується різноманітними висипами, відчуттям печіння, свербінням і схильністю до рецидивів.

Ексцентричний тип скорочення – виникає в результаті значного навантаження на м'яз, він розтягується, не зважаючи на своє максимальне напруження.

Електрокардіограма – це запис різниці потенціалів між точками поверхні тіла, що відображає процеси збудження серцевого м'яза.

Електрокардіографія – це метод запису і подальшого аналізу потенціалів серця.

Емболія – це закупорювання бульбашками газу судин мозку і серця.

Емоції – це суб'єктивний стан людини, що виникає у відповідь на дію внутрішніх чи зовнішніх подразників і проявляється в формі переживань.

Ендокард – це внутрішній шар серця, який вистилає поверхню камер серця зсередини, утворює серцеві клапани і складається з шару ендотеліальних клітин та сполучнотканинного шару з кровоносними судинами, нервами.

Ендокринологія – це наука про будову і функцію залоз внутрішньої секреції, а також захворювання, зумовлені порушенням їхньої функції.

Енергетичний баланс – це кількість енергії, яка надходить до організму з їжею, і яка має відповідати його енергетичним витратам.

Енергетичні витрати – це кількість енергії в кілоджоулях (ккал), витрачається людиною на різні види діяльності.

Епілесія – це група довготривалих неврологічних розладів, що характеризуються виникненням судомних нападів.

Ергографія – це метод запису на кімографі скорочень ізольованого м'яза жаби чи іншої тварини або рухи пальця фіксованої руки при ритмічних скороченнях його м'язів у заданому темпі й навантаженні.

Ергокальциферол (вітамін D) – це жиророзчинний вітамін, який регулює обмін кальцію і фосфору в організмі.

Еритропоез – це процес утворення еритроцитів у червоному кістковому мозку.

Еритропоетин – це глікопротеїд, який стимулює еритропоез, синтезується організмом при крововтратах або в умовах низької кількості еритроцитів у крові.

Еритроцити – це червоні кров'яні клітини, які позбавлені ядра та мають форму двоввігнутого диска і забезпечують дихальну функцію крові.

Ехокардіографія – це сучасний метод дослідження серця, що ґрунтується на здатності ультразвукових коливань проникати крізь тканини тіла, частково відбиваючись при цьому від поверхонь розділення тканин з різною щільністю.

Є

Ємнісні (акумулюючі) судини – це дрібні, середні й великі вени, які можуть розпрямлятися і розтягуватися, утримуючи досить значний об'єм крові.

Ємність вдиху – це сума дихального об'єму легень і резервного об'єму вдиху.

Ж

Жовч – це секрет гепатоцитів світло-жовтого кольору, лужної реакції, який емульгує жири, активує ліпазу, сприяє транспортуванню продуктів гідролізу жирів, посилює дію ферментів підшлункового і кишкового соку.

Жовчнокам'яна хвороба – це утворення каменів (конкрементів) в жовчному міхурі, жовчних протоках, які призводять до розвитку холециститу.

Життєва ємність легень (ЖЄЛ) – це максимальна кількість повітря, що видихається після максимального вдиху.

Життя – це явище, що є сукупністю фундаментальних загальнобіологічних ознак (метаболізму, гомеостазу, росту, розвитку, рефлексів, розмноження, еволюції тощо), які характеризують живих істот, відрізняючи їх від неживих об'єктів.

3

Загальна витривалість – це здатність спортсмена тривалий час виконувати будь-яку фізичну роботу, яка залучає до дії багато м'язових груп і опосередковано позитивно впливає на його спортивну спеціалізацію.

Загальна фізична працездатність – це об'єм або кількість механічної роботи, яку організм спортсмена здатний виконувати тривалий час і з досить високою інтенсивністю.

Загартовування – це система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних факторів (холоду, тепла, сонячної радіації, зниженого атмосферного тиску).

Загальна ємність легень – це об'єм життєвої ємності та залишкового об'єму легень.

Задишка – це суб'єктивне відчуття нестачі повітря, що особливо посилюються при фізичному навантаженні.

Залишковий об'єм легень – це кількість повітря, яка залишається після максимального видиху у дихальних шляхах.

Застуда – це гостре ураження верхніх дихальних шляхів, що спричиняється запаленням слизових оболонок.

Захворювання – це патологічний процес, який проявляється порушеннями морфології (анатомічної, гістологічної будови), обміну речовин чи/та функціонування організму (його частин).

Збалансованість харчування – це достатнє в кількісному й повноцінне в якісному відношенні харчування; фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів.

Збудження – це активний фізіологічний процес, яким нервові клітини відповідають на зовнішню дію.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життя окремої людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я.

Здоров'я – це стан живого організму, при якому всі органи здатні виконувати свої життєві функції.

Зовнішнє гальмування – це природжена властивість нервової системи, що виявляється ослабленням чи припиненням поточної діяльності.

Зовнішнє дихання – це обмін повітря між зовнішнім середовищем та легеневими альвеолами.

Зубчастий тетанус – виникає за такої частоти імпульсації, коли кожний наступний імпульс надходить у період розслаблення м'яза.

I

Ізометричне м'язове скорочення – це скорочення м'яза, що виражається в посиленні її напруги при незмінній довжині.

Ізотонічне м'язове скорочення – це скорочення м'яза при незмінній нарузі, що виражається в зменшенні її довжини і збільшенні поперечного перетину.

Імунітет – це комплекс реакцій, спрямованих на захист організму від інфекційних агентів і чужорідних речовин.

Індекс маси тіла – це величина, в якій вага людини співвідноситься з його ростом.

Інстинкт – це сукупність стереотипних видоспецифічних рухових актів і складних форм поведінки, які здійснюються на фоні високої збудливості нервових центрів.

Інсулін – це речовина поліпептидної природи, стимулює синтез глікогену в печінці, гальмує перетворення глікогену на глюкозу і утворення вуглеводів із амінокислот.

Інсульт – це гостре порушення мозкового кровообігу, що спричинює ушкодження тканин мозку і розлади його функцій.

Інтероцепція – це здатність організму сприймати і обробляти сигнали від внутрішніх органів і внутрішнього середовища, що є основою його регуляторних процесів.

Інтерферон – це низькомолекулярний білок, що продукується лейкоцитами, діє на клітини, інфіковані вірусом, не прямо, а стимулюючи вироблення противірусних речовин сусідніми неінфікованими клітинами макроорганізму.

Інфаркт міокарду – це крайня ступінь ішемічної хвороби серця, яка характеризується розвитком ішемічного некрозу ділянки міокарда, що виникає внаслідок абсолютної або відносної недостатності кровопостачання у цій ділянці.

Істинний стійкий стан – це фізіологічний стан організму, який виникає при тривалих фізичних навантаженнях, під час якого спортсмен відчуває себе досить комфортно, а розмір споживання кисню практично повністю відповідає кисневому запиту (кисневий борг прагне до нуля).

Ішемічна хвороба серця – це патологічний стан, що характеризується абсолютним або відносним порушенням кровопостачання міокарду внаслідок ураження коронарних артерій серця.

К

Калорійність – це енергетична цінність харчових продуктів, яка дорівнює кількості енергії, що звільняється при оксидації харчових речовин в організмі.

Калориметрія – це метод визначення витрат енергії.

Кальцитонін – це гормон щитоподібної залози, який знижує вміст кальцію в крові, активізує функцію остеобластів, які сприяють утворенню кісткової тканини і поглинають кальцій з крові.

Канцерогени – це хімічні речовини або фізичні чи біологічні агенти, які є причиною виникнення злоякісних новоутворень (раку).

Капіляри – це найтонші кровоносні судини, що виконують основну функцію кровоносної системи щодо обміну речовин між кров'ю та тканинами, відіграють роль гістогематичного бар'єра, а також забезпечують мікроциркуляцію.

Карбгемоглобін – це сполука, яка транспортує вуглекислий газ до легень.

Карбоксигемоглобін – це сполука, яка утворюється внаслідок приєднання до феруму гема карбону оксиду (чадного газу).

Карликовість – це захворювання, що розвивається при недостатній кількості гормону росту у дітей.

Карнітин – це препарат, який допомагає організму переробляти жир в енергію.

Кетонові тіла – це група органічних речовин, проміжних продуктів обміну жирів (ацетон, β -оксимасляна та ацетооцтова кислоти), що утворюються в організмі при деяких хворобливих станах, посилене утворення ацетонових тіл спричиняє інтоксикацію організму.

Кисневий дефіцит – це різниця між кисневим запитом і кисневим приходом.

Кисневий борг – це кількість кисню, необхідна тканинам організму понад рівня спокою під час м'язової діяльності.

Кисневий запит – це кількість кисню, необхідного організму для забезпечення процесів життєдіяльності у різних умовах спокою чи роботи.

Киснева ємність крові – це максимальна кількість мілілітрів кисню, що може міститись у 100 мілілітрах крові.

Кисневий прихід – це кількість кисню, яка використана під час виконання даного навантаження для забезпечення аеробного ресинтезу АТФ.

Кінорексія – це клінічний розлад харчування, що характеризується нападами підвищеного апетиту, відчуттям втрати контролю над собою під час цих нападів, очищенням шлунку (за допомогою діуретичних, проносними блювотних препаратів).

Кретинізм – захворювання, яке виникає в результаті зниження функції щитоподібної залози в молодому віці, виникає затримка розумового розвитку, уповільнення психічних реакцій.

Колбочкова монохроматія – це патологія, яка характеризується тим, що є лише один колбочковий пігмент, колірний зір неможливий.

Комплексні обстеження – це розширені обстеження всіх органів та систем організму, що проводяться 3-4 рази в рік; за допомогою біохімічних показників можна оцінити кумулятивний тренувальний ефект, причому біохімічний контроль дає тренеру, педагогу або лікареві швидко і досить об'єктивну інформацію про зростання тренуваності і функціональні системи організму, а також інші адаптаційні зміни.

Комплемент – це термочутливий комплекс з більш ніж 20 білків, здатних до самоорганізації в систему.

Конвекція – це передача тепла або холоду завдяки руху газу або рідини через об'єкт, наприклад, тіло.

Конвергенція – це процес, коли збудження від кількох аферентних нейронів спрямовується на один ефекторний нейрон.

Концентричне скорочення – називають скорочення, якщо м'яз під час скорочення долає опір.

Короткочасна адаптація («спринтерський» тип адаптації) – це здатність до потужних фізіологічних реакцій із високим ступенем надійності у відповідь на значні, але короткочасні коливання в зовнішньому середовищі.

Кортикотропін (адренокортикотропний гормон) – це поліпептид, який немає видової специфічності, він посилює ріст і функцію пучкової й сітчастої зон надниркових залоз.

Кров – це рідка сполучна тканина організму, яка складається з плазми та формених елементів і виконує важливі функції в забезпеченні життєдіяльності організму.

Крововилив – це скупчення крові в тканинах або порожнинах органів, що виникає в результаті кровотечі.

Кровообіг – це рух крові у кровоносних судинах тіла за рахунок рушійної сили серця або пульсуючих судин.

Кровоток – це рух крові в будь-якій частині тіла або по руслу кровоносних судин.

Л

Лактат-ацидоз – це патологічний стан, що виникає при різних захворюваннях і синдромах.

Латентний період – це час від нанесення подразнення до початку скорочення м'яза.

Легенева вентиляція – це кількість повітря, яке проходить через легені за одиницю часу (одну хвилину), вона залежить від частоти дихання та об'єму одного вдиху (кількість повітря, яке людина вдихає).

Легенева гіпертензія – це група захворювань, які характеризуються прогресивним підвищенням легенево-судинного супротиву, що веде до правошлуночкової недостатності та раптової смерті.

Легенева альвеола – це напівсферичний утвір діаметром 200-300 мкм, стінка якого складається з одного ряду клітин плоского епітелію.

Легені – це парний орган, який займає більшу частину грудної клітки.

Лейкопоез – це процес утворення лейкоцитів, який відбувається в червоному кістковому мозку.

Лейкопоетини – це спеціальні речовини, які стимулюють поділ і диференціацію стовбурових клітин кісткового мозку.

Лейкоцити – це безбарвні клітини крові, що мають ядро і здатні до амебоїдного руху.

Лейкоцитарна формула – це кількісне відсоткове співвідношення між різними формами лейкоцитів.

Лізоцим (мурамідаса) – це білок, що виявляє високу протеолітичну активність, руйнує пептидоглікан бактеріальних мембран.

Лікарсько-фізкультурний диспансер – це заклад охорони здоров'я державної або комунальної форм власності, призначеним для проведення медичного забезпечення осіб, які займаються фізичною культурою і спортом, а також надання лікувально-консультативної допомоги зазначеним особам та іншим верствам населення для відновлення здоров'я і працездатності засобами лікувальної фізкультури.

Лімфатичні вузли – це скупчення лімфоїдної тканини, вкриті сполучнотканинною капсулою, пронизані густою сіткою кровоносних судин і нервових волокон.

Лімфатичні серця – це розширення лімфатичних судин, у стінці яких з'являються посмуговані м'язові волокна, здатні ритмічно скорочуватися з частотою 30-40 разів на хвилину і більше під впливом імпульсів від ЦНС.

Лордоз – це помірний природний вигин хребта вперед.

Людина – це біологічна істота, яка наділена на відміну від тварин свідомістю й мовою, здатністю працювати, оцінювати навколишній світ і активно його перетворювати.

Лютропін – це гонадотропний гормон, який діючи на жіночі статеві залози, визначає настання овуляції й утворення жовтого тіла, в сім'яних залозах – стимулює розростання інтерстиціальної тканини і продукцію тестостерону.

М

Максимальна сила – це сила подразнення, що викликає найбільшу реакцію живої системи.

Максимальна фізична працездатність – це граничний рівень фізичного навантаження, що приводить до максимального розміру частоти серцевих скорочень.

Максимальне споживання кисню (МСК) – це найбільша кількість кисню, яку людина здатна спожити протягом однієї хвилини.

Маятниковоподібні рухи – сприяють переважно перемішуванню хімусу.

Медична реабілітація – це комплекс заходів по відновленню втрачених або ослаблених функцій організму в результаті пошкоджень, захворювань або функціональних розладів.

Медіатори – це речовини, які виділяються пресинаптичною частиною синапсу і можуть мати збудливий або гальмівний вплив на орган чи клітину організму.

Меланотропін (меланоцитстимулювальний гормон, інтермедин) – гормон проміжної частини гіпофіза, який є регулятором пігментації шкіри.

Мелатонін – це гормон шишкоподібної залози (епіфізу), який зумовлює затримку статевого розвитку в статевонезрілих особин, а в дорослих гальмує статевий цикл.

Мембрана – це тонкий утвір, який складається з ліпідів, білків і глікозаміногліканів (мукополісахаридів).

Мембранний потенціал спокою – це різниця потенціалів між зовнішньою і внутрішньою поверхнями клітинної мембрани.

Менархе – це початок менструацій, перші менструації.

«Мертва точка» – це функціональний стан організму, при якому спостерігається неузгодженість між можливостями опорно-рухового апарату і кардіореспіраторною системою.

Метаболізм – це безперервний і саморегульований кругообіг речовин, який відбувається у процесі існування живих організмів і супроводжується їхнім постійним самовідновленням.

Метаболіти – це різні за хімічним складом, але спільні за походженням та дією речовини, які утворюються в тканинах організму як продукти обміну речовин (метаболізму), розширюючи кровоносні судини цих тканин.

Метаболічна ємність – це загальна кількість АТФ, яка може утворитися під час м'язової роботи за рахунок даного шляху ресинтезу АТФ.

Метод стандартів і антропометричних профілів – це оцінка фізичного розвитку (середніх величин), розроблений на великій кількості антропометричних показників однорідних груп населення.

Міастенія – це зниження скоротливої здатності м'язів.

Мікроцикл – це малий цикл тренування, найчастіше з тижневою тривалістю, що включає зазвичай від двох до декількох занять.

Мікседема – це захворювання, яке виникає в результаті зниження функції щитоподібної залози і призводить до розвитку слизового набряку.

Мінералокортикоїди (альдостерон, кортикостерон) – це гормони кори надниркових залоз, які беруть участь у регуляції мінерального обміну в організмі, насамперед натрію і калію в плазмі крові.

Міобласти – це первинні м'язові клітини з яких утворюються м'язові волокна.

Міоглобін – це киснезв'язуючий білок скелетних м'язів та м'язів серця.

Міозин – це фібрилярний білок, один з головних компонентів скорочувальних волокон м'язів міофібрил.

Міокард – це найпотужніший шар серця, що забезпечує основну його функцію: перекачування крові з венозного до артеріального русла.

Міопатія – це хронічні прогресуючі спадкові захворювання м'язів, пов'язані з порушенням обміну речовин у м'язовій тканині; характерні м'язова слабкість та атрофія м'язів.

Міотонія – це виникнення неконтрольованих сильних м'язових скорочень.

Міофібрила – це білковий комплекс, утворений волокнистими структурами актину і міозину.

Міоцит – це одноядерна м'язова клітина, яка є структурно-функціональною одиницею м'язової тканини.

Моноцити – це найбільші клітини крові, які мають найвищу серед лейкоцитів фагоцитарну активність.

Морфометричний профіль – це сукупність основних морфологічних ознак, характерних для конкретної людини.

М'язова витривалість – це здатність тривалий час підтримувати м'язове зусилля на постійному рівні.

М'язова дистрофія – це поява дегенеративних змін у м'язових волокнах.

М'язова сила – це потенційна здатність м'язів долати опір.

М'язове волокно – це структурно-функціональна одиниця м'яза.

Н

Надлишкова маса тіла – це маса тіла, перевищує нормальну або стандартну для даного індивіда в залежності від статі, зросту і статури.

Народжуваність – це кількісний показник, що відображає загальне число новонароджених протягом певного періоду на конкретно визначеній території, вимірюється кількістю новонароджених на 1000 жителів регіону за 1 рік.

Невралгія – це біль, що поширюється по стовбуру нерва і його гілках.

Непритомність – це короткочасна втрата свідомості через гостру недостатність кровообігу в головному мозку.

Нервовий імпульс – це електричний сигнал, що проходить по нейрону; може передаватися іншому нейрону або кінцевому органу, наприклад групі м'язових волокон.

Нервовий центр – це складна сукупність нейронів, необхідних для здійснення рефлекторного акту чи регуляції певної функції організму.

Нервово-рухова одиниця (рухова одиниця) – це руховий нейрон разом із м'язовими волокнами, які він іннервує.

Нефрон – це структурно-функціональна одиниця нирки – субмакроскопічний утвір, в якому розрізняють ниркове тільце, що складається з клубочка, капсули клубочка і каналцевого апарату.

Нецукровий діабет (сечовиснаження) – це захворювання, яке виникає в результаті того, що у людини порушується секреція вазопресину і виділяється близько 20 л сечі за добу.

Нирки – це парний орган бобоподібної форми, що прилягає заочеревино до задньої стінки черевної порожнини по обидва боки від хребта.

Нікотинова кислота (вітамін РР) – це вітамін, який бере участь у процесах дихання клітин, регулює роботу травного каналу.

Норадреналін – це гормон мозкової речовини надниркових залоз, який впливає на серцево-судинну систему, зокрема викликаючи брадикардію внаслідок впливу блукаючого нерва.

О

Обезводнення організму – це різке зменшення вмісту води в організмі, зумовлене її недостатнім надходженням або надмірним виведенням.

Обмін речовин (метаболізм) – це сукупність усіх хімічних змін і всіх видів перетворень речовин і енергії в організмі, що забезпечує розвиток, життєдіяльність та самовідтворення організму, його зв'язок з навколишнім середовищем, адаптацією до змін зовнішніх умов.

Обмінні судини – це капіляри й венули, стінка яких позбавлена середньої і майже повністю зовнішньої оболонки, завдяки цьому через неї відбувається обмін речовин між кров'ю і прилеглими тканинами.

Обмороження – це ушкодження частин тіла, що спричиняється дією низьких температур.

Ожиріння – це захворювання, при якому надлишковий накопичений жир у тілі несприятливо впливає на стан здоров'я, призводячи до зменшення середньої тривалості життя та/або збільшення проблем зі здоров'ям.

Окиснення – це процес, який відбувається під впливом сильних окисників і супроводжується зміною валентності феруму до трьох.

Оклюдія – часткове перекривання збудження, що виявляється зменшенням рефлекторної реакції у разі надмірного аферентного збудження.

Оксигемоглобін – це сполука, яка утворюється в результаті приєднання кисню до атома феруму в молекулі гемоглобіну за допомогою слабких координаційних зв'язків.

Оксигемометрія – це метод виміру ступеня насичення артеріальної крові киснем.

Оксигенація – це процес, під час якого ферум не змінює своєї валентності внаслідок приєднання до нього кисню.

Окситоцин – це гормон нейрогіпофіза, який стимулює скорочення гладких м'язів матки і молочних залоз.

Олігоменорея – це порушення менструального циклу, яке виражається в дуже короткій тривалості менструації (від декількох годин до двох днів).

Осморегуляція – це комплекс реакцій, що підтримують сталість осмотичного тиску внутрішнього середовища організму.

Основний обмін – це мінімальний рівень енергетичного обміну, що витрачається лише на підтримку життєвих процесів.

Остеохондропатія – це асептичні некрози окремих ділянок кісток.

Охорона здоров'я – це галузь діяльності держави, метою якої є організація та забезпечення доступного медичного обслуговування населення.

II

Паличкова монохроматія – це патологія, яка характеризується тим, що в сітківці бракує колбочкових пігментів і функціонують лише паличкові фоторецептори, розрізнення кольорів неможливе.

Пантотенова кислота (вітамін В₃) – це вітамін, який бере участь у синтезі ацетилхоліну, жирних кислот, стероїдних гормонів.

Паратирин (паратгормон) – це гормон, що синтезується і виділяється в кров прищитоподібною залозою, регулює рівень кальцію в крові, посилюючи його реабсорбцію в ниркових канальцях.

Пасивне всмоктування – відбувається без енерговитрат за градієнтом концентрації.

Патологічна реакція – це неадекватна і біологічно недоцільна відповідь організму або його систем на дію звичайних або незвичайних подразників.

Патологічний процес – це послідовність, закономірно виникаючих в організмі реакцій у відповідь на шкідливий вплив патогенного фактора.

Пам'ять – це здатність нервової системи зберігати у закодованому вигляді інформацію, яка за певних умов може бути розкодована, відтворена.

Пепсин – це фермент шлункового соку, синтезується головними клітинами у вигляді пепсиногену – неактивного його попередника, його активація відбувається в кислому середовищі.

Перевтома – це патологічний стан, що розвивається у людини внаслідок хронічної фізичної чи психологічної перенапруги, клінічну картину якого визначають функціональні порушення в центральній нервовій системі.

Передкапілярні артеріоли (судини-сфінктери) – це відгалуження артеріол, від яких відходять капіляри, під час їх скорочення сфінктер стискається і в капіляр не надходить кров.

Передстартова апатія – це фізіологічний стан організму перед початком змагальної діяльності, що характеризується переважанням процесів гальмування в нервовій системі над процесами збудження.

Передстартова лихоманка – це фізіологічний стан організму перед початком змагальної діяльності, який характеризується переважанням процесів збудження в нервовій системі над процесами гальмування.

Передстартовий стан – це стан, при якому відбуваються комплексні зміни фізіологічних і психологічних функцій, виникають до початку виступу спортсмена на змаганнях.

Перелом – це порушення анатомічної цілісності кістки.

Перенапруга провідних систем організму – це патологічні реакції в організмі, що виникають у відповідь на надмірний рівень функціонування того або іншого органу або системи органів.

Перетренованість – це стан хронічної втоми, що виникає внаслідок надлишку фізичної активності.

Перистальтичні рухи – виявляють пропульсивну здатність, тобто забезпечують переміщення вмісту шлунка і кишок у хвостовому напрямку.

Перша сигнальна система – це система рефлекторних реакцій на конкретні подразнення, чуттєве відображення образів дійсності, властива майже всім тваринам і людині.

Печінка – це поліфункціональний орган, який пов'язаний із системою крові та кровообігу, захисними, ендокринними і видільними процесами, бере безпосередню участь в обміні білків, ліпідів і вуглеводів, відіграє важливу роль у підтриманні гомеостазу організму.

Підшкірний жир – це жирова клітковина, яка володіє пружністю і міцністю, її товщина не рівномірна на різних ділянках тіла.

Піридоксин (вітамін В₆) – це вітамін, який впливає на кровотворення, входить до складу ферментів, що регулюють обмін амінокислот, бере участь в обміні білків, ліпідів.

Плетизмографія – це метод дослідження периферичного кровообігу, заснований на зміні об'єму частини тіла залежно від його кровонаповнення.

Повільноскоротливі (ПС) волокна – це червоні м'язові волокна, які мають більш витривалу здатність.

Повний (гладкий) тетанус – відбувається, коли нова хвиля скорочення починається на максимальній амплітуді попереднього скорочення.

Поглиблені комплексні обстеження – це обстеження з рекомендаціями консилиуму лікарів.

Позаклітинне травлення – це гідроліз харчових часточок у порожнині травної системи.

Поле зору – це простір, що сприймається оком за фіксації зору на одну точку.

Поліцитемія – це патологічне збільшення кількості еритроцитів у крові.

Поодинокі м'язове скорочення – це процес під час якого у відповідь на один нервовий імпульс відбувається швидке скорочення, за яким настає швидке розслаблення м'яза.

Поріг анаеробного обміну (ПАНО) – це рівень споживання кисню, при якому організм переходить з економічного аеробного на неекономічний анаеробний шлях енергозабезпечення м'язової діяльності.

Порогова сила – це мінімальна сила подразнення, під впливом якої виникає специфічна реакція.

Постава – це звичне положення тіла при стоянні, ходінні і сидінні.

Потенціал дії – це швидке негативне коливання мембранного потенціалу спокою, яке здатне поширюватися нервовими волокнами зі швидкістю до 120 м/с.

Потовиділення – це процес виділення на поверхню шкіри рідкого секрету (поту) потовими залозами.

Потові залози – це прості не розгалужені трубчасті залози шкіри, які утворюють і виділяють піт.

Поточні обстеження – це обстеження, що проводяться повсякденно відповідно до плану підготовки; визначають функціональний стан спортсмена один з основних показників тренуваності, оцінюють рівень термінового і віддаленого тренувального ефекту фізичних навантажень, проводять корекцію фізичних навантажень в ході тренування.

Пресинаптична частина – це кінцеве розширення пресинаптичного нервового волокна.

Проведення – це проведення тепла або холоду в результаті безпосереднього молекулярного контакту.

Продукти підвищеної біологічної цінності (ППБЦ) – це продукти з цілком натуральних компонентів, які мають підвищену калорійність і/або високий вміст різних корисних речовин.

Пролактин – це гонадотропний гормон, який має стимулювальний вплив на залозисті клітини молочних залоз.

Пропріорецептори – це рецептори скелетних м'язів або їхніх сухожилків.

Простагландини – це велика група речовин, похідних ненасичених жирних кислот, вони містяться майже в кожному органі і тканині, регулюють їх функцію.

Протанопія – це захворювання під час якого хворі не сприймають червоний колір, а синьо-блакитне проміння їм видається безбарвним.

Пряма калориметрія – це метод вимірювання кількості теплоти, виділеної організмом за певний час.

Психометричний профіль – це сукупність основних психологічних ознак, характерних для конкретної людини.

Пульс – це періодичне, синхронне з діяльністю серця коливання стінок артерій, що викликане скороченням серця, вигнанням крові в артеріальну систему і зміною в ній тиску впродовж періоду систоли та діастолі.

Пульсовий тиск – це різниця між величинами систолічного і діастолічного тиску.

Р

Радіація – це передача тепла електромагнітними хвилями.

Реадаптація – це процес зворотного пристосування структури і функції організму людини до умов зовнішнього середовища, спрямований на збереження відносної сталості внутрішнього середовища організму – гомеостаз.

Реактивність – це здатність організму відповідати певним чином на дію різних подразників.

Реакція – це відповідь організму на ті чи інші зовнішні чи внутрішні подразнення.

Реанімація – це комплекс лікувальних заходів, спрямованих на відновлення згасаючих функцій організму.

Регенерація – це відновлення структур організму в процесі життєдіяльності і відновлення структур, які були втрачені в результаті патологічних процесів.

Регіонарний кровообіг – це кровообіг у певному органі чи ділянці тіла.

Режим дня – це раціональний розподіл часу активної діяльності і відпочинку (в тому числі сну) людини протягом доби.

Режим харчування – це поняття комплексне: режимом харчування визначається не тільки загальне число прийомів їжі протягом одного дня (наприклад, триразовий режим харчування), але і енергетична цінність кожного прийому їжі (кількість уживаних калорій), час прийому їжі і навіть тривалість кожного прийому їжі.

Резервний об'єм вдиху – це додатковий об'єм повітря, яке можна вдихнути після нормального вдиху.

Резервний об'єм видиху – це максимальний об'єм повітря, який людина може видихнути після звичайного видиху.

Реінфузія крові – це метод збільшення загального обсягу еритроцитів, як правило, завдяки їх вливання в організм.

Реобаза – це мінімальна (порогова) сила подразнення, яка, діючи протягом мінімального (корисного) часу, викликає порогову реакцію тканини.

Ретинол (вітамін А) – це жиророзчинний вітамін, який бере участь у синтезі зорових пігментів, забезпечує нормальний ріст, розвиток і розмноження організмів.

Рефлекс – це реакція організму на дію подразників зовнішнього чи внутрішнього середовища, яка здійснюється через нервову систему.

Рефлекторна дуга – це шлях, по якому проходить збудження під час здійснення рефлексу.

Рецептор – це високоспеціалізоване утворення, здатне сприймати, трансформувати і передавати енергію зовнішнього стимулу в нервову систему.

Рибофлавін (вітамін В₂) – це вітамін, входить до складу флавінових ферментів, які беруть участь в окисних реакціях, впливає на розвиток плоду і ріст дитини.

Рівень фізичної працездатності – це один із головних показників стану здоров'я людини і кумулятивного ефекту спортивної тренуваності.

Ріст – це збільшення розмірів організму людини або окремих його частин і органів внаслідок збільшення кількості клітин.

Робота великої потужності – це робота, при якій рухи, що характеризуються великим і важким темпом, швидкість яких характеризується лабільністю моторних центрів кори великих півкуль головного мозку і м'язового апарату.

Робота максимальної потужності – це робота, при якій рухи характеризуються найвищим темпом і швидкістю, які визначаються лабільністю моторних центрів кори великих півкуль головного мозку і м'язового апарату.

Робота помірної потужності – це робота, при якій рухи характеризуються помірним темпом і швидкістю.

Робота субмаксимальної потужності – це робота, під час якої кисневий запит значно перевищує його споживання, в результаті чого в організмі накопичується великий кисневий борг.

Розминка – це виконання комплексу вправ, які передують змагальній або тренувальній діяльності з метою підвищення рівня функціональних, фізіологічних та біохімічних систем організму.

Розумова праця – це діяльність людини, пов'язана з прийманням і переробленням інформації, що потребує переважно напруження сенсорного апарату, уваги і пам'яті, активації процесів мислення, емоційної сфери без значних фізичних зусиль.

Рухливість – це морфофункціональна якість опорно-рухового апарату, що визначається еластичністю м'язів, яка залежить від фізіологічних факторів.

Рухливість функціональних систем – це здатність до швидкої мобілізації функціональних резервів організму при виконанні інтенсивної роботи.

Рухова одиниця – це руховий нерв та група м'язових волокон, котрі він іннервує.

Рухова пам'ять – це пам'ять на позу, рух тіла, вона виявляється у людини ще в ранньому дитинстві і є основою для формування рухових навичок.

Руховий режим – це комплекс засобів фізичної культури, спрямованих на лікування і профілактику різних захворювань.

С

Самомасаж – це масаж, виконуваний власноручно, на своєму тілі.

Саморегуляція серця – це здатність його пристосовувати свою роботу до потреб організму без участі ЦНС та гуморальних факторів.

Самосвідомість – це здатність усвідомлювати свої відчуття й думки як власні, здатність виділяти себе з навколишнього середовища.

Сарколема – це клітинна мембрана м'язової клітини або м'язового волокна, сприяє його скороченню, а також виконує захисну функцію.

Саркомер – це базова скорочувальна одиниця поперечносмугастих м'язів, що представляє собою комплекс кількох білків, що складається з трьох різних систем волокон.

Саркоплазма – це гелеподібна цитоплазма у м'язевому волокні.

Саркоплазматичний матрикс – це рідина, в якій містяться скоротливі елементи м'язового волокна – міофібрили.

Свідомість – це вищий рівень психічної активності людини, що забезпечує її цілеспрямовану поведінку.

Секреція – це активний транспорт речовин, що потребує витрат енергії і відбувається проти концентраційного та електрохімічного градієнтів.

Середній тиск – це середній динамічний тиск, тобто таке уявне значення неппульсуючого тиску, яке б забезпечувало рух крові з такою самою швидкістю, як і певний пульсуючий тиск.

Серце – це порожнистий м'язовий орган, функція якого полягає у перекачуванні крові із судин з низьким тиском до системи судин високого тиску і забезпеченні її плинності в кровоносних судинах.

Серцевий м'яз – це м'яз, який знаходиться тільки у серці, складаючи більшу частину його структури, він сам самоконтролюється.

Серцевий викид – це об'єм крові, що прокачується серцем за 1 хвилину.

Серцевий цикл – це період діяльності серця, який охоплює одне скорочення (систолу) і розслаблення (діастолу) серця.

Серцево-судинне зрушення – це збільшення частоти скорочення скорочень під час фізичного навантаження, спрямоване на компенсацію зменшеного систолічного об'єму крові.

Сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль.

Силовитривалість – це специфічна форма прояву людиною силових здібностей в умовах рухової діяльності, при якій вимагаються відносно тривалі м'язові напруги без зниження їхньої робочої ефективності.

Силові можливості – це здатність переборювати опір або/і протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Симбіонтне травлення – це розщеплення, яке забезпечується бактеріями і найпростішими, які живуть в організмі споживача їжі.

Синапс – це структура, яка дозволяє нейрону (нервовій клітині) проводити електричний або хімічний сигнал в іншу клітину (нервову, м'язову, тощо).

Синдром набутого імунodefіциту (СНІД) – це тяжке інфекційне захворювання, спричинене вірусом імунodefіциту людини (ВІЛ), який уражає імунну систему людини, знижуючи при цьому протидію організму захворюванням.

Синергісти – це м'язи, які допомагають агоністам.

Систолічний об'єм крові (СОК) – це кількість крові, що викидається з лівого шлуночка при скороченні, визначається різницею між кінцево-діагностичним та кінцево-систолічними об'ємами.

Сік підшлункової залози – це безбарвна рідина лужної реакції із високим вмістом гідрогенкарбонатів.

Скелетні м'язи – це м'язи, які складаються з поперечносмугастої м'язової тканини, волокна якої скріплені сполучною тканиною в окремі нитки.

Сколіоз – це дугоподібне викривлення хребта у фронтальній площині.

Скотопічний зір – активний у сутінках і при світлі зірок.

Смертність – це демографічний показник кількості смертей у певній популяції або певній підгрупі населення в одиницю часу, що найчастіше визначається як кількість смертей на 1000 осіб на рік.

Соматичні рефлекси – це рухові рефлекси кінцівок, тулуба чи його частини.

Соматометрія – це сукупність методів визначення зовнішніх розмірів і маси тіла людини.

Соматоскопія – це огляд загальної будови, конституції тіла, постави, будови ніг і стопи, жировідкладення, кровонаповнення, еластичності шкіри, ступеня статевого дозрівання.

Соматотип – це тип будови тіла людини, який обумовлений його конституцією і зумовлює особливості його фізичного розвитку.

Соматотропін (соматотропний гормон, гормон росту) – це гормон росту, що виділяється гіпофізом, стимулює синтез білка в органах і тканинах та їх ріст.

Сон – це періодичний стан організму людини, який характеризується виключенням свідомості й зниженням здатності нервової системи відповідати на зовнішні подразники.

Спадковість – це властивість клітин і організмів передавати свої анатоמו-фізіологічні ознаки (особливості) нащадкам.

Спинальний шок – це період пригнічення всіх рефлексів після травми спинного мозку.

Спірограф – це прилад для вимірювання і запису дихальних об'ємів.

Спірометрія – це спосіб вимірювання життєвої ємності та інших легених об'ємів за допомогою спірометрів.

Споживання кисню – це кількість кисню, що споживає організм під час виконання фізичних вправ у відповідності з функціональним станом кардіореспіраторної системи.

Спортивна реабілітація – це відновлення організму після тренувальних (змагальних) навантажень (перевантажень).

Спортивна обдарованість – це комплекс морфофункціональних і психофізіологічних якостей, переданих конкретній людині по спадку.

Спортивна спеціалізація – це вибір конкретного виду спортивної діяльності або спортивної дисципліни в рамках певного виду спорту з метою досягнення максимально можливих результатів.

Спортивна форма – це визначений рівень розвитку техніко-тактичної, психологічної і функціональної підготовленості спортсмена.

Спортивний добір – це вибір конкретного виду фізичних вправ для конкретної людини з урахуванням морфологічних, фізіологічних і психологічних особливостей його організму.

Спортивний талант – це ступінь реалізації генетично детермінованих якостей разом з інтенсивним розвитком не переданих по спадку величин всіх інших показників.

Спритність – це здатність швидко та правильно вирішувати рухові завдання, особливо ті, які виникають несподівано і вимагають негайного вирішення.

Старість – це період життя людини після втрати здатності організму до продовження роду та до смерті, характеризується погіршенням здоров'я, розумових здібностей, загасанням функцій організму.

Статична робота – це статичні напруження людини у процесі праці, пов'язані з підтриманням у нерухомому стані предметів і знарядь праці, а також підтриманням робочої пози.

Стероїдні гормони – це поліциклічні сполуки ліпідної природи, які секретуються клітинами стероїдогенних залоз внутрішньої секреції, легко проходять крізь плазматичні ліпопротеїдні мембрани і проникають у середину реагуючих клітин.

Стійкий стан – це рівень функціонального стану організму, при якому можлива підтримка найбільш оптимального функціонування основних фізіологічних систем досить тривалий час.

Стомлення – це функціональний стан людини, що тимчасово виникає під впливом тривалої або інтенсивної роботи і призводить до зниження її ефективності.

Стрес – це загальна неспецифічна нейрогуморальна реакція організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу.

Судоми – це раптове мимовільне скорочення м'язів.

Судини опору (резистивні судини) – це переважно артерії м'язового типу: дрібні артерії та артеріоли, які чинять найбільший опір рухові крові.

Суперкомпенсація – це процес перевищення вихідного рівня в результаті його відновлення після зниження викликаного тренуванням.

Сурфактант – речовина, яку продукують зернисті епітеліоцити, функція його полягає в запобіганні злипанню альвеол під час видиху.

Сухожильні рефлекс – це рефлекторні реакції, що виникають у відповідь на подразнення рецепторів сухожилків і відповідних м'язів.

Сфігмографія – це метод дослідження серцево-судинної системи організму, заснований на автоматичному записі пульсових рухів артеріальної стінки.

Т

Такікардія – це прискорене серцебиття (більше 100 ударів за хвилину).

Температура тіла – це комплексний показник теплового стану організму людини.

Теплове перевантаження – це теплове порушення, обумовлене нездатністю серцево-судинної системи задовольняти потреби тканин шляхом направлення крові до периферії для охолодження тіла; характеризується підвищеною температурою тіла, задишкою, втомою, запамороченням, прискореним пульсом.

Теплообмін – це обмін теплової енергії між організмом і навколишнім середовищем.

Тепловий удар (сонячний удар, геліоз) – це патологічний стан, що виникає раптово і зумовлений розладами терморегуляції організму при тривалому впливові на нього високої температури повітря або інфрачервоного (теплого) випромінювання.

Тепловіддача – це теплообмін між теплоносієм і тілом, якому передається тепло.

Теплоутворення – це вироблення теплоти в організмі в результаті енергетичних перетворень в живих клітинах, пов'язане з біохімічним синтезом білків та інших органічних сполук, що безперервно відбувається в живих організмах, а також з осмотичною роботою (перенесення іонів проти градієнту концентрацій), з механічною роботою м'язів (серцевий м'яз, гладкі м'язи різних органів, скелетна мускулатура).

Терморегуляція – це сукупність фізіологічних процесів, що підтримують температуру тіла організму відмінною від температури навколишнього середовища.

Терморецептори – це чутливі рецептори, що виявляють зміни температури тіла і зовнішньої температури і передають цю інформацію в гіпоталамус.

Тестостерон – це андроген, який здійснює статеву диференціацію організму в ембріональний період, під його впливом відбувається маскулінізація зовнішніх і внутрішніх статевих органів.

Тетанічне скорочення (тетанус) – це тривале скорочення м'яза, виникає за ритмічного подразнення м'яза, коли хвилі скорочення накладаються одна на одну (суперпозиція).

Тимозин – це гормон загруднинної залози (тимуса), під його впливом відбувається диференціація попередників Т-лімфоцитів до імунокомпетентних Т-лімфоцитів.

Тиротропін (тиротропний гормон) – є глікопротеїдом, який стимулює ріст щитоподібної залози і регулює вироблення й виділення нею гормонів.

Тіамін (вітамін В₁) – це вітамін, компонент кокарбоксилази, який бере участь в обміні речовин, зокрема нервової системи.

Токоферол (вітамін Е) – це жиророзчинний вітамін, який виявляє антиоксидантні властивості, підтримує репродуктивну функцію.

Тонічне скорочення – називають тривале скорочення м'яза, яке відбувається з незначними енергетичними витратами і дуже повільним розвитком втоми.

Травма – це порушення цілісності та функцій тканин (органів) внаслідок зовнішнього впливу.

Травлення – це сукупність процесів, які забезпечують ферментативне розщеплення полімерів до мономерів.

Тредбан (тредміл) – це спеціальний пристрій, що дозволяє відтворювати умови ходьби або бігу з визначеною швидкістю і визначеним ухилом.

Тренованість – це пристосованість організму до певної роботи, яка досягнута за допомогою тренування.

Тремтіння (тремор) – це вид гіперкінезу, що характеризується невеликою амплітудою коливань, відносною ритмічністю і локалізується (як правило) в кінцівках.

Тританопія – це захворювання під час якого хворі не бачать синього і фіолетового кольорів.

Тромбоемболія легеневої артерії – це закриття просвіту великих, середніх або малих гілок легеневої артерії тромбом, які утворюються найчастіше у великих венах нижніх кінцівок або тазу, що приводить до розвитку гіпертензії в малому колі кровообігу та компенсованого або декомпенсованого легеневого серця.

Тромбоз – це судинне захворювання, що викликається прискореним і надлишковим згортанням крові, що супроводжується порушенням кровотоку в просвіті судини.

Тромбоз судин кінцівок – це захворювання, яке виникає в результаті згортання крові в просвіті вени з наступним порушенням її прохідності.

Тромбоцити – це клітини крові, які позбавлені будь-яких пігментів, не мають ядер і беруть участь у згортанні крові.

Тропні гормони (тропіни) – ряд гормонів аденогіпофіза, які мають регулювальний вплив на функцію інших залоз внутрішньої секреції.

Тропоміозин – це білок, що має форму трубочки, накрученої навколо актинових жилок.

Тропонін – це білок, який є компонентом скоротливого апарату поперечно-смугастих м'язів, що допомагає м'язовим волокнам актину та міозину рухатися один відносно іншого.

У

Ударний об'єм серця (систолічний об'єм крові) – це кількість крові, яка виштовхується лівим чи правим шлуночком за одне скорочення.

Усталеність функціональних систем – визначається здатністю утримувати високі рівні енергетичних і функціональних реакцій, насамперед споживання кисню і киснево-транспортної системи.

Уявний стійкий стан – це фізіологічний стан організму, який виникає при тривалих фізичних навантаженнях, під час якого спортсмен відчуває себе досить комфортно, однак розмір споживання кисню менший кисневого запиту (кисневий борг більше нуля).

Ф

Фагоцитоз – це явище, яке полягає в тому, що лейкоцити захоплюють у свою цитоплазму і перетравлюють різні сторонні часточки, бактерії, фрагменти клітин.

Фібрин – це білок крові, що бере участь у її зсіданні.

Фібриноген – це білок, який бере участь в процесі згортання крові переходячи в нерозчинну форму і, випадаючи в осад у вигляді ниток фібрину, утворює тромб.

Фізичне здоров'я – це природний стан організму, зумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем.

Фізичне навантаження – це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівнем його функціонування.

Фізичний розвиток – це процес зміни морфологічних і функціональних ознак організму, основою якого є біологічні процеси, зумовлені спадковими генетичними факторами, умовами зовнішнього середовища і вихованням.

Фізичні вправи – це елементарні рухи, складені з них рухові дії та їх комплекси, систематизовані у цілях фізичного розвитку.

Фізіологія людини – це наука, що вивчає закономірності функціонування живих організмів, їхніх окремих систем, органів, тканин і клітин.

Фізіометричний профіль – це сукупність основних фізіологічних ознак, характерних для конкретної людини.

Фізіометрія – це фізіометричні дослідження, які дають змогу оцінювати фізичний розвиток організму, що характеризує процес його росту і формування.

Фізіологічна система – це певна сукупність органів і тканин з власними механізмами нейрогуморальної регуляції, які забезпечують здійснення певної функції організму.

Філохінон (вітамін К) – це жиророзчинний вітамін, який бере участь у синтезі протромбіну, підтримує нормальне згортання крові.

Фільтрація – це процес проходження розчину чи суспензії з часточками крізь пористу перегородку, причому розмір профільтрованих часточок обмежується розміром пор.

Флебограма – це запис венного пульсу.

Фолієва кислота (вітамін В_с) – це вітамін, який впливає на синтез нуклеїнових кислот, стимулює поділ клітин, процеси кровотворення.

Фолітропін – це гонадотропний гормон, який стимулює утворення естрогенів та ріст і розвиток фолікулів.

Фонокардіограма – це запис тонів серця.

Фонокардіографія – це метод дослідження, який полягає в реєстрації звукових коливань, що виникають при роботі серця.

Фотопічний зір – активний вдень при яскравому освітленні, коли око розрізняє кольори.

Функціональна діагностика – це комплекс методичних підходів до визначення поточного функціонального стану основних фізіологічних систем організму.

Функціональна залишкова ємність – це сума резервного об'єму видиху і залишкового об'єму легень.

Функціональна підготовка – це комплекс психолого-педагогічних і медико-біологічних заходів, спрямованих на оптимізацію функціонального стану фізіологічних систем організму, що забезпечують його пристосування до м'язової діяльності.

Функціональна підготовленість – це рівень функціонального стану фізіологічних систем організму, що забезпечують його пристосування до фізичних навантажень різного об'єму й інтенсивності.

Функціональна система – це комплекс фізіологічних систем організму, що забезпечують досягнення ним найбільш сприятливого результату при найбільш оптимальному рівні енергетичних витрат.

Функціональний резерв – це максимально можливе відхилення рівня функціонування фізіологічних систем від вихідного рівня при виконанні фізичних навантажень граничної потужності й інтенсивності.

Функціональний стан організму – це стан живої системи, який визначає рівень життєдіяльності організму, системну відповідь на фізичне навантаження, і дає змогу оцінити рівень адаптації організму до навколишнього середовища і до поставлених йому задач.

Функціональні можливості – це рівень функціонального стану фізіологічних систем організму, що реєструється в стані відносного спокою, який характеризує потенційні можливості організму.

Х

Харчова алергія – це стан підвищеної чутливості організму до харчових продуктів, що характеризується розвитком побічних реакцій, обумовлених участю імунних механізмів.

Харчова добавка – це будь-яка речовина, яка зазвичай не вважається харчовим продуктом або його складником, але додається.

Харчовий режим – це прийом їжі у визначений час і найбільш раціональне розподілення раціону протягом дня.

Харчування – це складний процес надходження, перетравлення, всмоктування і засвоєння в організмі харчових речовин, які необхідні для покриття його енергетичних затрат, побудови і відновлення клітин і тканин тіла і регуляції функцій організму.

Хвилинний об'єм дихання (ХОД) – це об'єм вдихуваного або видихуваного повітря за одну хвилину.

Хвилинний об'єм крові (ХОК) – це кількість крові, що викидають шлуночки серця за 1 хвилину.

Хвороба – це порушення життєдіяльності організму під впливом шкідливих подразників зовнішнього чи внутрішнього середовища.

Хронаксія – це час дії (порогова тривалість) подразника, сила якого дорівнює двом реобазам.

Ц

Центральна нервова система – це система органів побудована з нервових клітин, яка координує функціонування та взаємозв'язок всіх інших органів та систем організму.

Ціанкобаламін (вітамін В₁₂) – це вітамін, який регулює кровотворення, є коферментом ферментів метаболізму нуклеїнових кислот.

Цукровий діабет – це порушення вуглеводного метаболізму, що характеризується підвищеним вмістом цукру в крові (гіперглікемія) і наявністю цукру в сечі (глюкозурія).

Ч

Частота дихання – це кількість повних дихальних рухів за одиницю часу.

Червоні м'язи – це тип посмугованих м'язів, які мають тонкі волокна, багаті на саркоплазму, де міститься значна кількість ядер і мало м'язових міофібрил.

Ш

Швидкоскоротливі (ШС) волокна – це білі волокна у м'язах, які мають більшу властивість для швидкості.

Шлунковий сік – це безбарвна кисла рідина, основними компонентами якої є ферменти, хлоридна (соляна) кислота та глікопротеїди (мукоїди).

Шок – це стан різкої слабкості, загальної пригніченості організму, який може виникнути від великих травм, опіків, отруєнь.

Шунтувальні судини (артеріовенозні анастомози) – це досить дрібні судини з добре розвиненим м'язовим шаром, які з'єднують між собою артеріоли з венулами.

Використана література

1. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
2. Волков Н. И. Биохимия спорта / Н. И. Волков. – Киев, 2000. – 503 с.
3. Гонський Я. І. Біохімія м'язів / Я. І. Гонський, Т. П. Максимчук, М. І. Калинський. – 2-ге вид. – Тернопіль, 2002. – 699 с.
4. Губський Ю. І. Біохімія м'язів і м'язового скорочення / Ю. І. Губський. – Київ-Тернопіль, 2000. – 510 с.
5. Дубровский В. И. Спортивная физиология / В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 462 с.
6. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.
7. Кольман Я. Ткани и органы. Мышцы / Я. Кольман, К.-Г. Рём; пер. с нем.– 2-е изд. – М., 2004. – 324 с.
8. Коц Я М. Физиология мышечной деятельности: учеб. для ин-тов физической культуры / Я. М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 347 с.
9. Кучеров І. С. Фізіологія людини і тварин: Навчальний посібник / І. С. Кучеров. – К.: Вища шк., 1991. – 327 с.
10. Левитський П. М. Лабораторні заняття з фізіології фізичних вправ та спорту / П. М. Левитський. – К.: Вища школа, 1972. – 103 с.
11. Маликов Н. В. Адаптация: проблемы, гипотезы, эксперименты / Н. В. Маликов. – Запорожье, 2001. – 371 с.
12. Маліков М. В. Фізіологія фізичних вправ: навч. посібник для студ. ф-тів фіз. виховання вищих навч. закл. / М. В. Маліков; Запорізький держ. ун-т. – Запоріжжя: ЗДУ, 2003. – 112 с.
13. Маліков М. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М. В. Маліков, Н. В. Богдановська, А. В. Сватська. – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.
14. Миронова З. С. Профилактика травм в спорте и доврачебная помощь: учеб. пособие / З. С. Миронова, Л. З. Хейфец. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 48 с.
15. Мохан Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки: учеб. пособие / Р. Мохан, М. Глессон, П. Л. Гринхафф. – Киев: Олимп. лит., 2001. – 294 с.
16. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник / В. М. Мухін. – Київ: Олімп. літ., 2000. – 424 с.
17. Осипенко Г. А. Основы биохимии м'язової діяльності: навч. посіб. / Г. А. Осипенко. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 198 с.
19. Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС – пресс, 2002. – 608 с.
20. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / под ред. П. А. Ф. Х. Ренстрёма. – К.: Олимп. лит., 2002. – 378 с.
21. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 502 с.
22. Хедман Р. Спортивная физиология / Р. Хедман. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 149 с.
23. Шаповалова В. А. Спортивна медицина і фізична реабілітація / В. А. Шаповалова. – К.: Медицина, 2008. – 246 с.
24. Чайченко Г. М. Фізіологія людини і тварин / Г. М. Чайченко, В. О. Цибенко, В. Д. Сокур; за ред. В. О. Цибенко. – К.: Вища шк., 2003. – 463 с.
25. Чиркин А. А. Биохимия нервной, мышечной и соединительной тканей / А. А. Чиркин. – Минск, 2002. – 624 с.
26. Явоненко О. Ф. Біохімія фізичних вправ і спорту / О. Ф. Явоненко, Б. В. Яковенко, Б. В. Яковенко. – Суми, 2002. – 359 с.

Навчальне видання

Альона Михайлівна Ляшевич

Ірина Семенівна Чернуха

**ФІЗІОЛОГІЯ ЛЮДИНИ.
ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

СЛОВНИК-ДОВІДНИК

Комп'ютерна верстка Ляшевич А.М.

Підписано до друку... Формат ...

Гарнітура «Times New Roman». Папір офс. №1

Ум. друк. арк....

Наклад ...прим. Зам. №...

Віддруковано в ...

Реєстраційне свідоцтво про внесення в Державний реєстр

Серія ДК № ... від